GARMIN

Forerunner® 910XT

manual do utilizador

Novembro de 2012 190-01371-34_0B Impresso em Taiwan

© 2011-2012 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

Todos os direitos reservados. Ao abrigo das leis de direitos de autor, este manual não pode ser copiado, integral ou parcialmente, sem a autorização por escrito da Garmin. A Garmin reserva-se o direito de alterar ou melhorar os seus produtos e de efectuar alterações no conteúdo deste manual, não sendo obrigada a notificar quaisquer indivíduos ou organizações relativamente a tal. Visite www.garmin.com para obter as actualizações mais recentes, assim como informações adicionais sobre a utilização deste produto.

Garmin®, logótipo Garmin, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® e Virtual Partner® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, registadas nos Estados Unidos e noutros países. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™, GSC™, USB ANT Stick™ e Virtual Racer™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Estas marcas não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

Firstbeat e Analyzed by Firstbeat são marcas registadas ou não registadas da Firstbeat Technologies Ltd. New Leaf® é uma marca registada da Angeion Corporation. Outras marcas comerciais e nomes de marcas são detidos pelos respectivos proprietários.

Índice

Introdução 3
Como começar 3
Carregar o Forerunner 3
Ligar o Forerunner 4
Utilizar a retroiluminação 4
Botões 5
Ícones 5
Acerca do altímetro barométrico 6

Treinar com o seu Forerunner 7
Mudar de desporto 7
Fundamentos de corrida 7
Exercícios multidesporto 8
Alertas 9
Auto Lap 10
Interromper a corrida automaticamente 12
Utilizar Percorrer auto 12
Correr com o Virtual Partner 12
Virtual Racer 13
Exercícios de intervalo 14
Exercícios personalizados 15
Percursos 16
Treino em interiores 18
Opções para ciclismo 18
Funcionalidades de natação 19
Utilizar o cronómetro de contagem decrescente 21

Sensores ANT+ 21
Emparelhar os sensores ANT+ 22
O sensor de ritmo cardíaco 22
Podómetro 24
Sensores da bicicleta 26
Medidores de potência 26
Balanças 27
Equipamento de fitness 28

Historial 29
Ver um item do historial 29
Eliminar o historial 30
Utilizar o Garmin Connect 30
Objectivos 31

Navegação 31
Adicionar a página de mapa 31
Marcar a sua posição 32
Navegar para uma posição 32
Editar ou eliminar um local 33
Navegar de regresso ao início 33
Parar a navegação 33
Ver Informações de GPS 33

Personalizar o seu dispositivo.....34
Definições do sistema 34
Perfis de utilizador.....35
Campos de dados 36
Informações do dispositivo.....42
Cuidados a ter com o dispositivo.....42
Especificações.....43
Pilha do monitor de ritmo cardíaco.....44
Anexo.....44
Registar o seu dispositivo.....44
Tamanhos e circunferências das rodas.....45
Resolução de problemas 46
Índice remissivo 50

Introdução

AVISO

Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar o seu programa de exercícios.

Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto para avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Como começar

Quando utilizar o Forerunner pela primeira vez, execute estes passos:

1. Carregue o Forerunner (página 3).
2. Ligue o Forerunner (página 4).
3. Coloque o sensor de ritmo cardíaco opcional (página 22).
4. Faça uma corrida (página 7).
5. Guarde a corrida (página 8).

Carregar o Forerunner

AVISO

Este produto contém uma bateria de iões de lítio. Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto para avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

NOTA

Para evitar corrosão, limpe minuciosamente os contactos e a área circundante antes de carregar.

1. Ligue o conector USB do cabo de carregamento ao adaptador de AC.
2. Ligue o adaptador de AC a uma tomada de parede comum.
3. Alinhe as extremidades de carregamento com os contactos no painel posterior do Forerunner.
4. Fixe o carregador ao visor do Forerunner.

5 Carregue totalmente o Forerunner.

A bateria com carga completa aguenta até 20 horas, dependendo da utilização.

Ligar o Forerunner

Quando utilizar o Forerunner pela primeira vez, ser-lhe-á pedido que configure as definições do sistema e que introduza as informações do perfil do utilizador.

1 Mantenha ⏻ premido para ligar o Forerunner.

2 Siga as instruções no ecrã.

3 Dirija-se para uma área aberta no exterior.

4 Aguarde enquanto o Forerunner procura satélites.

A localização de sinais de satélite poderá demorar entre 30 e 60 segundos.

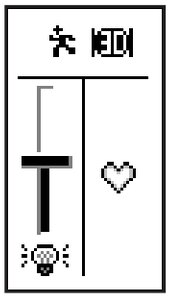
A hora do dia e a data são definidas automaticamente.

Utilizar a retroiluminação

1 Seleccione **ENTER** para ligar a retroiluminação.

DICA: toque duas vezes no ecrã do dispositivo para ligar a retroiluminação. Esta função está disponível apenas nos modos de desporto “Correr” e “Outros”.

2 Seleccione ⏻ e utilize ▲ e ▼ para ajustar o nível da retroiluminação.



Esta janela também apresenta vários ícones de estado.

Botões

1	⏻	Mantenha premido para ligar e desligar o dispositivo. Seleccione para ajustar a retroiluminação. Seleccione para ver os ícones de estado (página 5). Seleccione para procurar uma balança compatível.
2	▲▼	Seleccione para percorrer menus e definições. Mantenha premido para percorrer rapidamente as definições. Seleccione para percorrer páginas de treino durante um exercício.
3	**ENTER**	Seleccione para ligar a retroiluminação. Seleccione para escolher opções e aceitar mensagens.
4	**START/ STOP**	Seleccione para iniciar e parar o cronómetro.
5	**LAP/ RESET**	Seleccione para marcar uma nova volta. Mantenha premido para guardar a actividade e reiniciar o cronómetro.
6	**MODE**	Seleccione para ver o cronómetro e o menu. Também são apresentados o mapa e a bússola, caso se encontrem activos. Seleccione para sair de um menu ou página. As definições são guardadas. Mantenha premido para mudar os modos de desporto.

Ícones

Um ícone fixo significa que a funcionalidade está activa. Um ícone intermitente significa que o dispositivo está a procurar.

	GPS ligado.
	GPS desligado.
	O cronómetro está a funcionar.
	Está em curso uma actividade de vários desportos.
	Nível de carga da pilha.

	A carregar a pilha.
	O sensor de ritmo cardíaco está activo.
	O podómetro está activo.
	O sensor de bicicleta está activo.
	O sensor de potência está activo.
	O equipamento de fitness está activo.
	O modo de desporto de corrida está activo.
	O modo de desporto de bicicleta está activo.
	O modo de desporto de natação (em águas abertas ou piscina) está activo.
	Está activo outro modo de desporto.

Bloquear os Botões

É possível bloquear os botões do Forerunner. Desta forma, reduz-se a probabilidade de premir acidentalmente um botão ao colocar e retirar o dispositivo.

1. Seleccione simultaneamente **MODE** e ▲ para bloquear os botões.
2. Seleccione simultaneamente **MODE** e ▲ para desbloquear os botões.

Acerca do altímetro barométrico

NOTA: o altímetro barométrico não funciona no modo de natação.

O Forerunner calcula a elevação com o altímetro barométrico. O altímetro barométrico é sensível às condições meteorológicas e a espaços pressurizados, como cabinas de avião e habitáculos de automóvel. Se o altímetro barométrico começar e dar leituras falsas devido às condições do ambiente que o rodeia, o Forerunner utiliza dados de elevação do GPS.

Pode personalizar os campos de dados de forma a incluir a elevação (página 36).

Calibrar o altímetro barométrico

Pode calibrar manualmente o altímetro barométrico com uma posição guardada.

1. Vá até uma posição cuja elevação seja conhecida.
2. Seleccione **MODE** > **GPS** > **Guardar posição**.
3. Introduza a elevação no campo **Elevação**.
4. Seleccione **OK**.

O Forerunner calibra automaticamente o altímetro barométrico se estiver a menos de 50 metros da posição guardada com dados de elevação. Caso contrário, o Forerunner calibra o altímetro barométrico com os dados de elevação do GPS.

Treinar com o seu Forerunner

Esta secção descreve as funcionalidades e definições de treino para o seu dispositivo. Muitas das tarefas têm instruções para o modo de corrida, mas a maior parte das funcionalidades de treino pode ser utilizada em todos os modos de desporto.

- Mudar de desporto (página 7)
- Fundamentos de corrida (página 7)
- Exercícios multidesporto (página 8)
- Alertas (página 9)
- Auto Lap® (página 10)
- Auto Pause® (página 12)
- Percorrer auto (página 12)
- Virtual Partner® (página 12)
- Virtual Racer™ (página 13)
- Exercícios de intervalo (página 14)
- Exercícios personalizados (página 15)
- Treino em interiores (página 18)
- Opções para ciclismo (página 18)
- Cronómetro de contagem descendente (página 21)

Mudar de desporto

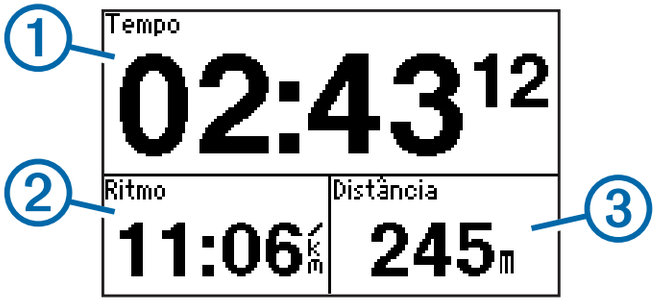
- Prima **MODE**.
- Utilize a opção **Auto Multi-desporto** (página 8).

Fundamentos de corrida

Fazer uma corrida de treino

Antes de gravar o historial, tem de localizar os sinais de satélite (página 4) ou emparelhar o Forerunner com um pedómetro opcional (página 24).

1 Seleccione **START** para iniciar o cronómetro ①.



O historial só é registado com o cronómetro em funcionamento. O seu ritmo ② e a sua distância ③ são apresentados na página do cronómetro.

Os campos de dados apresentados são os predefinidos. Pode personalizar os campos de dados (página 36).

2 Quando acabar de correr, seleccione **STOP**.

Guardar a corrida

1 Prima **RESET** para guardar a corrida e reiniciar o cronómetro.

2 Transfira as actividades guardadas para o computador (página 30).

Exercícios multidesporto

Os atletas de triatlo, biatlo e outros multidesportos podem beneficiar dos exercícios de multidesporto. Quando define um exercício de multidesporto, pode alternar entre modos de desporto e ver o tempo e distância totais para todos os desportos. Por exemplo, pode alternar entre o modo de bicicleta e o modo de corrida e ver o tempo e distância totais para a bicicleta e a corrida durante o exercício.

O Forerunner guarda exercícios de multidesporto no histórico e inclui a totalidade do tempo, distância, ritmo cardíaco médio (requer sensor de ritmo cardíaco opcional) e calorias para todos os desportos no exercício. Também inclui detalhes específicos para cada desporto.

Pode utilizar exercícios de multidesporto manualmente, ou predefinir os exercícios de multidesporto para corridas e outros eventos.

Criar um exercício multidesporto manual

1 Inicie um exercício em qualquer desporto.

2 Quando estiver pronto para mudar de desporto, prima **MODE**.

3 Seleccione outro modo de desporto.

O cronómetro reinicia-se automaticamente para a fase seguinte do seu exercício.

4 Utilize ▲ ou ▼ para ver o cronómetro multidesporto.

Criar um exercício Auto Multidesporto

Se for participar num triatlo, pode utilizar **Auto Multi-desporto** para fazer rapidamente a transição entre segmentos de desporto. Pode personalizar os segmentos de desporto.

1 Seleccione **MODE** > **Treino** > **Auto Multi-desporto**.

2 Se necessário, seleccione **Incluir transição** para gravar o tempo das transições separadamente dos segmentos de desporto.

3 Seleccione **Iniciar Multi-desporto** > **START**.

O tempo total do evento ① e a distância total do evento ② aparecem na primeira página da sequência de páginas de treino. Pode utilizar ▲ e ▼ para ver outras páginas de treino para cada segmento de desporto.

4 Seleccione **LAP** quando completar um segmento ou transição.

Parar o Auto Multidesporto

- Seleccione **MODE** > **Treino** > **Parar Multi-desporto**.
- Seleccione **STOP** e prima **RESET**.

Alertas

NOTA: os alertas não funcionam durante exercícios de intervalo ou personalizados.

Pode utilizar os alertas para treinar com objectivos específicos de tempo, distância, calorias, ritmo cardíaco, cadência e potência.

NOTA: para ligar os tons e vibrações de alerta, consulte a página 34.

Definir alertas de tempo, distância e calorias

NOTA: os alertas de calorias não estão disponíveis no modo de natação.

1 Seleccione **MODE** > **Treino** > **Alertas de corrida**.

2 Seleccione **Alerta de tempo**, **Alerta de distância** ou **Alerta calorias**.

3 Seleccione **Ligado**.

4 Seleccione **Alerta a** e introduza um valor de tempo, distância ou calorias.

Sempre que atingir o valor de alerta, o dispositivo emite um sinal sonoro ou vibra e apresenta uma mensagem.

Definir alertas avançados

Se possuir um sensor de ritmo cardíaco opcional, pedómetro, GSC™ 10 ou medidor de potência, pode configurar alertas avançados para ritmo cardíaco, cadência e potência.

NOTA: os alertas avançados não estão disponíveis no modo de natação.

1. Seleccione **MODE** > **Treino** > **Alertas de corrida**.
2. Seleccione uma opção:
   - Seleccione **Alerta batimento cardíaco** para definir os valores de ritmo cardíaco altos e baixos em batimentos por minuto (bpm).

     NOTA: para obter mais informações sobre as zonas de ritmo cardíaco, consulte a página 23.
   - Seleccione **Cadência** para definir os valores de cadência mínimo e máximo em passos por minuto (spm) ou rotações do braço dos pedais por minuto (rpm).
   - Seleccione **Alerta de potência** para definir os valores de potência mínima e máxima em watts.

     NOTA: para obter mais informações sobre as zonas de potência, consulte a página 27.
3. Defina os parâmetros dos alertas.

Sempre que exceder ou ficar abaixo do ritmo cardíaco ou cadência especificados, o dispositivo emite um sinal sonoro ou vibra e apresenta uma mensagem.

Definir alertas de pausa para caminhar

Alguns programas de corrida utilizam pausas para caminhar cronometradas em intervalos regulares. Por exemplo, durante uma longa corrida de treino, o programa poderá indicar-lhe para correr durante quatro minutos, caminhar durante 1 minuto e repetir. A função Auto Lap funciona correctamente enquanto utiliza os alertas de corrida/caminhada.

NOTA: os alertas de caminhada estão disponíveis apenas no modo de corrida.

1. Seleccione **MODE** > **Treino** > **Alertas de corrida**.
2. Seleccione **Alerta de corrida/caminhada** > **Ligado**.
3. Seleccione **Alerta de corrida** e introduza um tempo.
4. Seleccione **Alerta de caminhada** e introduza um tempo.

Sempre que atingir o valor de alerta, o dispositivo emite um sinal sonoro ou vibra e apresenta uma mensagem. Os alertas de corrida/caminhada serão repetidos até parar o cronómetro.

Auto Lap

NOTA: a função Auto Lap não funciona durante os exercícios de intervalo ou personalizados, nem no modo de natação.

Predefinições

Modo de desporto	Distância predefinida
Correr	1 milha ou 1 quilómetro
Bicicleta	5 milhas ou 5 quilómetros
Natação de longa distância	0,25 milha ou 0,5 quilómetro
Outros	1 milha ou 1 quilómetro

Marcar voltas por distância

Pode utilizar o Auto Lap para marcar automaticamente a volta numa determinada distância. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos da corrida.

1. Seleccione **MODE** > **Definições** > **Definições de corrida** > **Auto Lap**.
2. Seleccione **Accionador do Auto Lap** > **Por distância**.
3. Seleccione **Volta a** e introduza uma distância.

Marcar voltas por posição

Pode utilizar o Auto Lap para marcar automaticamente a volta numa determinada posição. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos da corrida (por exemplo, numa subida longa ou em sprints de treino).

1. Seleccione **MODE** > **Definições** > **Definições de corrida** > **Auto Lap**.
2. Seleccione **Accionador do Auto Lap**> **Por posição** > **Volta a**.
   - Seleccione **Premir só Lap** para accionar o contador de voltas de cada vez que seleccionar **LAP** e sempre que passar novamente por uma dessas posições.
   - Seleccione **Iniciar e Volta** para accionar o contador de voltas na localização do GPS quando seleccionar **START** e em qualquer posição durante o percurso quando seleccionar **LAP**.
   - Seleccione **Marcar e Volta** para accionar o contador de voltas numa localização específica do GPS marcada antes da corrida (utilize **Marcar Posição**) e em qualquer local durante a corrida quando selecciona **LAP**.

NOTA: quando estiver a fazer um percurso (página 16), utilize a opção **Por posição** para marcar as voltas em todas as posições de volta marcadas no percurso.

Interromper a corrida automaticamente

Pode utilizar o Auto Pause para fazer com que o cronómetro pare automaticamente quando deixar de se mover ou quando a sua velocidade for inferior a um valor especificado. Esta funcionalidade é útil se o seu percurso incluir semáforos ou outros locais onde tenha de abrandar ou parar.

NOTA: o tempo de pausa não é guardado nos dados do historial.

NOTA: a função Auto Pause não funciona durante os exercícios de intervalo ou personalizados, nem no modo de natação.

1. Seleccione **MODE** > **Definições** > **Definições de corrida** > **Auto Pause**.
2. Seleccione uma opção:
   - Para fazer com que o cronómetro pare automaticamente quando deixar de se mover, seleccione **Quando parado**.
   - Seleccione **Velocidade personalizada** para que o cronómetro pare automaticamente quando a velocidade for inferior a um valor especificado.

Utilizar Percorrer auto

Utilize a funcionalidade Percorrer auto para percorrer automaticamente por todas as páginas de dados de treino, enquanto o cronómetro está a funcionar.

1. Seleccione **MODE** > **Definições** > **Definições de corrida** > **Deslocamento automático**.
2. Seleccione **Lento**, **Médio** ou **Rápido**.

Correr com o Virtual Partner

O Virtual Partner é uma ferramenta de treino, concebida para ajudá-lo a cumprir os seus objectivos.

NOTA: o Virtual Partner não está disponível no modo de natação.

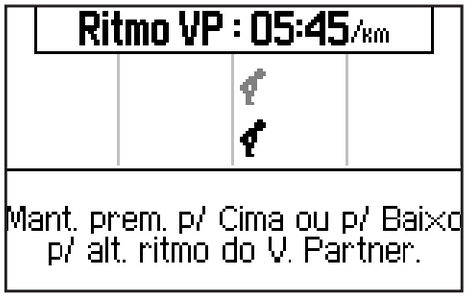
1. Seleccione **MODE** > **Definições** > **Definições de corrida** > **Virtual Partner**.
2. Seleccione **Virtual Partner** > **Ligado**.

Alterar o ritmo do Virtual Partner

Se alterar o ritmo no Virtual Partner antes de iniciar o cronómetro, essas alterações são guardadas. Se efectuar alterações no Virtual Partner com o cronómetro já em funcionamento, as alterações serão aplicadas apenas à sessão actual e não serão guardadas quando o cronómetro for reinicializado. Se efectuar

alterações no Virtual Partner durante uma actividade, ele utilizará o novo ritmo a partir do seu local.

1. Seleccione **MODE** para ver a página de treino.
2. Utilize ▲ ou ▼ para ver a página do Virtual Partner.



3. Prima ▲ ou ▼ para aumentar ou reduzir o ritmo do Virtual Partner.

Virtual Racer

O Virtual Racer é uma ferramenta de treino, concebida para o ajudar a melhorar o seu desempenho. Pode competir contra a sua própria actividade ou uma transferida do seu computador (página 14). Por exemplo, pode praticar uma corrida num percurso de corrida real e guardá-la no Forerunner. Em dia de corrida, pode competir contra essa mesma corrida. O Virtual Racer estimula-o a bater o seu ritmo anterior, incluindo colinas onde poderá abrandar e o sprint final para a linha de meta.

NOTA: o Virtual Racer não está disponível no modo de natação.

Correr com o Virtual Racer

Antes de poder criar uma corrida, tem de ter, pelo menos, uma actividade guardada.

1. Seleccione **MODE** > **Treino** > **Virtual Racer**.
2. Seleccione **Novo** e uma actividade.
3. Seleccione a corrida.
4. Seleccione **Correr**.

Editar uma corrida virtual

1. Seleccione **MODE** > **Treino** > **Virtual Racer**.
2. Seleccione a corrida.
3. Seleccione **Editar corrida** para alterar o nome e ver dados estatísticos da actividade anterior.

Eliminar uma corrida virtual

1. Seleccione **MODE** > **Treino** > **Virtual Racer**.
2. Seleccione a corrida.
3. Seleccione **Eliminar corrida** > **Sim**.

Correr contra uma actividade da Web

É necessário ter uma conta Garmin Connect™ e emparelhar o Forerunner com o computador utilizando a unidade USB ANT Stick™ (página 30).

1. Visite www.garminconnect.com e encontre uma actividade.
2. Clique em **Enviar para dispositivo** e aguarde que um ANT Agent™ lhe envie a actividade.
3. Seleccione **MODE** > **Treino** > **Virtual Racer**.
4. Seleccione a corrida.
5. Seleccione **Correr** > **START**.

Exercícios de intervalo

Pode criar exercícios de intervalo baseados na distância ou no tempo. O seu intervalo de treino personalizado ficará gravado até que seja criado outro intervalo de treino. Os intervalos abertos podem ser utilizados para registar os exercícios quando está a correr uma distância conhecida, mas pretende registar os intervalos que fez.

NOTA: os exercícios de intervalo não estão disponíveis no modo de natação.

Criar e fazer um exercício de intervalo

1. Seleccione **MODE** > **Treino** > **Exercícios** > **Intervalo**.
2. Seleccione **Tipo** e seleccione **Tempo** ou **Distância**.
3. Introduza uma distância ou um tempo para o intervalo.
4. Seleccione **Tipo de repouco** e seleccione **Tempo** ou **Distância**.
5. Introduza uma distância ou um tempo para o intervalo de descanso.
6. Seleccione **Mais** para ver outras opções.
7. Seleccione **Repetições** e introduza o número de repetições.
8. Se necessário, seleccione **Aquecimento** para adicionar um aquecimento sem tempo definido ao seu exercício.
9. Se necessário, seleccione **Arrefecimento** para adicionar um arrefecimento sem tempo definido ao seu exercício.
10. Seleccione **Efectuar treino** > **START**.

    Se o seu intervalo de treino possui aquecimento, deve seleccionar **LAP** para iniciar o primeiro intervalo.
11. Siga as instruções no ecrã.

Quando completar todos os intervalos, será apresentada uma mensagem.

Parar um exercício

- Em qualquer momento, seleccione **LAP** para terminar uma fase de intervalo ou exercício.
- Seleccione, a qualquer altura, **STOP** para parar o cronómetro.
- Se o seu intervalo de treino possui arrefecimento, deve premir **LAP** para terminar o intervalo de treino.

Exercícios personalizados

Os exercícios personalizados podem incluir objectivos para cada etapa do exercício e valores diferentes para distâncias, tempos e calorias. Pode criar exercícios personalizados com o Garmin Connect (página 30) e transferi-los para o Forerunner. Mas também pode criar e guardar um exercício personalizado directamente no Forerunner.

Também pode programar exercícios personalizados com o Garmin Connect. Pode planear exercícios com antecedência e guardá-los no Forerunner.

NOTA: os exercícios personalizados não estão disponíveis no modo de natação.

Criar um exercício personalizado

1. Seleccione **MODE** > **Treino** > **Exercícios** > **Personalizados** > **Novo**.
2. Introduza o nome do exercício no campo superior.
3. Seleccione **1. Indefinido Sem Alvo** > **Editar Passo**.
4. Seleccione **Duração** para especificar como a etapa será medida.

   Por exemplo, seleccione **Distância** para terminar a etapa após decorrida uma distância especificada.

   Se seleccionar **Aberto**, pode interromper a etapa durante o treino premindo **LAP**.
5. Introduza uma valor abaixo de **Duração**.
6. Seleccione **Objectivo** para escolher o seu objectivo durante a etapa.

   Por exemplo, seleccione **Ritmo cardíaco** para manter um ritmo cardíaco constante durante a etapa.
7. Se necessário, seleccione a zona alvo ou introduza um intervalo personalizado.

   Por exemplo, pode seleccionar uma zona de ritmo cardíaco. Sempre que ultrapassar o limite superior ou inferior especificado para o ritmo cardíaco, o dispositivo emite um sinal sonoro e apresenta uma mensagem.

8 Quando acabar de definir os detalhes da etapa, seleccione **MODE**.

9 Realize uma das seguintes acções:

- Para adicionar outra etapa, seleccione **<Adicionar novo passo>** e repita os passos 4-8.
- Para marcar uma etapa como uma etapa de descanso, seleccione a etapa e **Marcar como Passo de Repouso**.

  As etapas de descanso são anotadas no histórico de exercícios.

Repetir Etapas

Para poder repetir uma etapa de um exercício, tem de criar um exercício com pelo menos uma etapa.

1 Seleccione **<Adicionar novo passo>** > **Duração**.

2 Seleccione uma opção:

- Seleccione **Repetir** para repetir uma etapa, uma ou mais vezes.

  Por exemplo, pode repetir uma etapa de 1 milha 4 vezes.
- Seleccione **Repetir até** para repetir uma etapa durante uma duração específica.

  Por exemplo, pode repetir uma etapa de 5 minutos durante trinta minutos ou até atingir a zona 5 de ritmo cardíaco.

3 Seleccione **Voltar ao passo** e seleccione uma etapa para repetir.

4 Seleccione **MODE** para continuar.

Iniciar um exercício personalizado

1 Seleccione **MODE** > **Treino** > **Exercícios** > **Personalizados**.

2 Seleccione o exercício.

3 Seleccione **Efectuar treino** > **START**.

Apagar um exercício personalizado

1 Seleccione **MODE** > **Treino** > **Exercícios** > **Personalizados**.

2 Seleccione o exercício.

3 Seleccione **Eliminar exercício** > **Sim**.

Percursos

Outra forma de utilizar o Forerunner em treinos personalizados consiste em seguir percursos com base em actividades guardadas anteriormente. Pode seguir um percurso guardado apenas por ser uma boa rota. Pode, por exemplo, guardar uma rota "amiga das bicicletas" para o trabalho. Pode também seguir um percurso guardado, tentando igualar ou superar objectivos de desempenho pré-estabelecidos. Por exemplo, se o percurso original foi concluído em 30 minutos, irá competir contra um Virtual Partner tentando concluir o percurso em menos de 30 minutos.

Pode criar um percurso a partir da sua actividade ou enviar um percurso do Garmin Connect para o seu dispositivo.

NOTA: os percursos não estão disponíveis no modo de natação.

Criar percursos com o Forerunner

1. Seleccione **MODE** > **Treino** > **Percursos** > **Novo**.
2. Na página Historial, seleccione a entrada na qual o seu percurso se baseará.
3. Seleccione **MODE** para sair.

Editar um percurso

1. Seleccione **MODE** > **Treino** > **Percursos**.
2. Seleccione o percurso.
3. Seleccione **Editar percurso** para alterar o nome e ver dados estatísticos da actividade anterior.

Iniciar um percurso

1. Seleccione **MODE** > **Treino** > **Percursos**.
2. Seleccione o percurso.
3. Seleccione **Efectuar percurso** > **START**.

   O historial é guardado, mesmo se não se encontra no percurso.

Seguir um percurso pela Web

É necessário ter uma conta Garmin Connect e emparelhar o Forerunner com o computador através de uma unidade USB ANT Stick (página 30).

1. Visite www.garminconnect.com e encontre uma actividade.
2. Clique em **Enviar para dispositivo** e aguarde que um ANT Agent lhe envie a actividade.
3. Seleccione **MODE** > **Treino** > **Percursos**.
4. Seleccione o percurso.
5. Seleccione **Efectuar percurso** > **START**.

Dicas para treinar com percursos

- Se incluir um aquecimento, seleccione **START** para iniciar o percurso e faça o aquecimento normalmente.
- Mantenha-se afastado do percurso durante o aquecimento. Quando estiver pronto para começar, dirija-se ao percurso. Quando se

encontrar em qualquer parte do percurso, é apresentada uma mensagem.

NOTA: quando seleccionar **START**, o seu Virtual Partner inicia o percurso e não aguarda pelo fim do seu aquecimento.

- Seleccione **MODE** para ver o mapa do percurso ou utilize a bússola para encontrar o caminho de volta ao percurso.

Alterar a velocidade do percurso

1. Seleccione **MODE** > **Treino** > **Percursos**.
2. Seleccione o percurso.
3. Seleccione **Efectuar percurso**.
4. Utilize ▲ ou ▼ para ver a página do Virtual Partner.
5. Prima ▼ ou ▲ para ajustar a percentagem de tempo para concluir o percurso.

   Por exemplo, para melhorar o tempo de percurso em 20%, introduza uma velocidade de percurso de 120%. Irá competir contra o Virtual Partner para concluir um percurso de 30 minutos em 24 minutos.

Parar um percurso

Seleccione **MODE** > **Treino** > **Percursos** > **Parar percurso**.

Eliminar um percurso

1. Seleccione **MODE** > **Treino** > **Percursos**.
2. Seleccione o percurso.
3. Seleccione **Apagar percurso** > **Sim**.

Treino em interiores

Se o Forerunner não conseguir localizar satélites, aparece uma mensagem a perguntar se está no interior de um edifício. Também pode desligar manualmente o GPS quando treinar em espaços interiores.

Enquanto o Forerunner está a tentar localizar satélites, seleccione **ENTER** > **Sim**.

DICA: para obter mais informações sobre o GPS, consulte a página 33.

Opções para ciclismo

- Para obter informação sobre o GSC 10, consulte a página 26.
- Para obter informação sobre medidores de potência, consulte a página 26.

Guardar os seus perfis de bicicleta

Pode personalizar até cinco perfis de bicicleta.

1. No modo de bicicleta, seleccione **MODE** > **Definições** > **Definições da bicicleta** > **Bicicletas**.

2. Seleccione até cinco bicicletas e **Concluído**.
3. Seleccione **Bicicleta 1** > **Detalhes bicicleta**.
4. Introduza um nome para o perfil da bicicleta, o peso da bicicleta e o valor do odómetro.
5. Se estiver a utilizar um sensor de velocidade e cadência ou um sensor de potência, seleccione **Dimensão da Roda**.
   - Seleccione **Auto** para calcular o tamanho da roda utilizando a distância de GPS.
   - Seleccione **Personalizar** para introduzir o tamanho da roda. Para ver uma tabela de tamanhos e circunferências das rodas, consulte a página 45.
6. Prima **MODE** para mudar de bicicleta.
7. Repita os passos 1–5 para outras bicicletas.

Funcionalidades de natação

NOTA

O Forerunner está preparado para natação à superfície. A prática de mergulho com o Forerunner pode danificar o produto e invalidará a garantia.

Natação de longa distância

Pode utilizar o Forerunner para natação de longa distância. Pode registar os seus dados de natação, incluindo distância, ritmo e contagem de braçadas.

NOTA: o Forerunner não é capaz de registar dados de ritmo cardíaco durante a prática de natação.

1. Mantenha **MODE** premido.
2. Seleccione **Natação** > **Natação em águas abertas**.
3. Se necessário, seleccione **MODE** > **Definições** > **Abrir definições de água** > **Campos de dados** para personalizar as páginas de treino de natação.

   Para obter a lista completa de campos de dados disponíveis, consulte a página 36.
4. Seleccione **START**.
5. Quando terminar o seu exercício de natação, seleccione **STOP**.
6. Prima **RESET** para guardar os dados e reiniciar o cronómetro.

Natação em piscina

Pode registar os seus dados de natação, incluindo distância, ritmo, contagem de braçadas e tipo de braçada (apenas no modo de piscina).

NOTA: o Forerunner não é capaz de registar dados de ritmo cardíaco durante a prática de natação.

1. Mantenha **MODE** premido.
2. Seleccione **Natação** > **Natação em piscina**.

3. Seleccione o comprimento da piscina ou introduza um valor personalizado.
4. Se necessário, seleccione **MODE** > **Definições** > **Definições de natação em piscina** > **Campos de dados** para personalizar as páginas de treino de natação.

   Para obter a lista completa de campos de dados disponíveis, consulte a página 36.
5. Seleccione **START**.
6. Se parar para descansar, seleccione **LAP** e novamente **LAP** quando retomar o exercício de natação.

   Isto cria um intervalo de descanso separado do eventual intervalo do seu exercício de natação.
7. Quando terminar, seleccione **STOP**.
8. Mantenha **RESET** premido para guardar os dados e reiniciar o cronómetro.

Estilos de natação

A identificação do tipo de braçada está disponível apenas no modo de piscina. O seu tipo de braçada é identificado ao fim de uma extensão.

Livre	Estilo livre
Costas	Braçada de costas
Bruços	Braçada de bruços
Mariposa	Braçada de mariposa
Mista	Mais do que um tipo de braçada num intervalo

Terminologia de natação

- Uma *extensão* é o espaço que corresponde a percorrer o comprimento total da piscina uma vez.
- Um *intervalo* em natação é como uma volta em corrida. Pode dividir o seu treino em intervalos de natação e de descanso.
- O Forerunner conta uma *braçada* sempre que o braço em que está colocado completa um ciclo completo.
- A sua pontuação *Swolf* consiste na soma de tempo para uma distância mais o número de braçadas para essa distância. Por exemplo, 30 segundos mais 15 braçadas dá uma pontuação swolf de 45. Swolf é a medida da eficiência de natação e, tal como no golfe, as melhores pontuações são as mais baixas.
- O seu índice de *eficiência de natação* é soma do tempo e do número de braçadas de que necessita para nadar 25 metros. Isto permite-lhe comparar a sua eficiência de natação noutras piscinas ou em treino em águas abertas. Quanto mais baixo for o índice de eficiência de natação, melhor.

Dicas para natação

O Forerunner não consegue registar braçadas ou extensões durante os exercícios só com braços e os exercícios só com pernas. A Garmin recomenda o registo destes exercícios como intervalos de natação utilizando o botão **LAP**.

Também pode utilizar o botão **LAP** para registar intervalos de descanso separados. Isto melhora a precisão dos seus dados de natação. Se não utilizar o botão **LAP** para registar os intervalos de descanso ou parar o cronómetro, o Forerunner pode demorar 7-8 segundos até apresentar os dados da última extensão concluída.

Utilizar o cronómetro de contagem decrescente

Pode utilizar o cronómetro de contagem decrescente para iniciar o cronómetro do Forerunner após uma contagem decrescente especificada.

Por exemplo, pode utilizar uma contagem decrescente de 30 segundos antes de iniciar um sprint cronometrado. Pode também utilizar uma contagem decrescente de 5 minutos antes de iniciar uma corrida de barcos. Durante a contagem decrescente, o histórico não é guardado.

NOTA: o cronómetro de contagem decrescente está disponível apenas no modo de desporto "Outro".

1. Prima **MODE** > **Outros**.
2. Seleccione **MODE** > **Definições** > **Outras Definições** > **Cronómetro de contagem descendente**.
3. Seleccione **Cronómetro de contagem descendente** > **Activar**.
4. Introduza o tempo de contagem decrescente.
5. Seleccione **START** para iniciar o cronómetro de contagem decrescente.

   Irá ouvir 5 sinais sonoros antes de o cronómetro iniciar automaticamente.

Sensores ANT+

O Forerunner é compatível com estes acessórios ANT+.

- Sensor de ritmo cardíaco (página 22)
- Pedómetro (página 24)
- Sensores de bicicleta (página 26)
- Medidores de potência (página 26)
- Balanças (página 27)
- Equipamento de fitness (página 28)

Para obter mais informações sobre a compra de acessórios adicionais, visite http://buy.garmin.com.

Emparelhar os sensores ANT+

Antes de poder emparelhar, deve colocar o sensor de ritmo cardíaco ou instalar o sensor. Consulte o Manual de início rápido ou as instruções do acessório.

Se o Forerunner não mostrar dados no acessório, poderá ter de emparelhar o acessório ao Forerunner. O emparelhamento é o processo de ligação de sensores sem fios ANT+™, por exemplo, do pedómetro ao Forerunner. Após emparelhar pela primeira vez, o Forerunner reconhece automaticamente o podómetro sempre que o activar.

- Certifique-se de que o sensor ANT+ é compatível com o seu Forerunner.
- Coloque o Forerunner a menos de 3 metros do sensor ANT+.
- Afaste-se 10 m de outros sensores ANT+ durante o emparelhamento.
- Se estiver desligado, seleccione **MODE** > **Definições** > **Definições de corrida** > **Batimento Cardíaco** > **ANT+ RC** > **Sim** > **Reiniciar Rastreio**.
- Se estiver desligado, seleccione **MODE** > **Definições** > **Definições de corrida** > **Pedómetro** > **Sim** > **Reiniciar leitura**.
- Se estiver desligado, seleccione **MODE** > **Definições** > **Definições da bicicleta** > *nome da bicicleta* > **ANT+ Veloc./Cad.** > **Sim** > **Reiniciar leitura**.
- Se estiver desligado, seleccione **MODE** > **Definições** > **Definições da bicicleta** > *nome da bicicleta* > **ANT+ potência** > **Sim** > **Reiniciar leitura**.
- Se continuar sem conseguir emparelhar o acessório, substituir a bateria do acessório (consulte a página 44 ou as instruções do acessório).

Quando o acessório é emparelhado, é apresentada uma mensagem e o ícone de acessório (página 5) permanece fixo no ecrã.

O sensor de ritmo cardíaco

NOTA: o Forerunner não é capaz de registar dados de ritmo cardíaco durante a prática de natação.

Colocar o sensor de ritmo cardíaco

NOTA: se não tiver um sensor de ritmo cardíaco, pode ignorar este passo.

Use o sensor de ritmo cardíaco em contacto directo com a pele, logo abaixo do esterno. Deverá estar ajustado de forma a não deslizar durante o treino.

1. Ligue o módulo do sensor de ritmo cardíaco ① à correia.

2 Humedeça os dois elétrodos ② na parte posterior da correia para criar uma ligação forte entre o seu peito e o transmissor.

NOTA: alguns sensores de ritmo cardíaco têm um adesivo de contacto ③. Molhe o adesivo de contacto.

3 Envolva a correia à volta do peito e ligue o gancho da correia ④ à argola.

O logótipo da Garmin deve ficar virado para cima.

4 Coloque o dispositivo dentro do alcance (3 m) do sensor de ritmo cardíaco.

DICA: Se os dados relativos ao ritmo cardíaco forem imprecisos ou não aparecerem, poderá ter de apertar a correia ao peito ou aquecer durante 5-10 minutos.

Após colocar o sensor de ritmo cardíaco, este fica em espera e pronto a enviar dados.

Quando o sensor de ritmo cardíaco está emparelhado, aparece no ecrã uma mensagem e o ícone sólido ♡.

Definir as suas zonas de ritmo cardíaco

Antes de poder personalizar as suas zonas de ritmo cardíaco, tem de activar o monitor de ritmo cardíaco.

O Forerunner utiliza as suas informações de perfil do utilizador a partir da configuração inicial para determinar as suas zonas de ritmo cardíaco. Para obter dados de calorias mais precisos durante a sua actividade, defina o seu ritmo cardíaco máximo, o seu ritmo cardíaco em repouso e as suas zonas de ritmo cardíaco.

1 Seleccione **MODE** > **Definições** > **Definições de corrida** > **Batimento Cardíaco** > **Zonas de RC**.

2 Siga as instruções no ecrã.

3 Repita para modo de desporto.

Acerca das zonas de ritmo cardíaco

Muitos atletas utilizam zonas de ritmo cardíaco para medir e aumentar a sua força cardiovascular e melhorar a sua capacidade física. Uma zona de ritmo cardíaco é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de ritmo cardíaco estão numeradas com uma intensidade crescente de 1 a 5. Geralmente, estas zonas são calculadas com base em percentagens do seu ritmo cardíaco máximo.

Objectivos de condição física

A compreensão das suas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a aumentar e a melhorar a sua capacidade física se respeitar estes princípios.

- O seu ritmo cardíaco é uma boa medida da intensidade do exercício.
- O treino de determinadas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a melhorar a capacidade e força cardiovasculares.
- O conhecimento das suas zonas de ritmo cardíaco pode prevenir exercício físico excessivo e diminuir o risco de lesões.

Se sabe qual é o seu ritmo cardíaco máximo, pode utilizar a tabela (página 49) para determinar a melhor zona de ritmo cardíaco para os seus objectivos físicos.

Se o desconhece, use uma das calculadoras disponíveis na Internet. Alguns ginásios e centros de saúde podem providenciar um teste que mede o ritmo cardíaco máximo.

Mais opções de ritmo cardíaco

- Alertas de ritmo cardíaco (página 9)
- Cálculos de zona de ritmo cardíaco (página 49)
- Campos de dados de ritmo cardíaco (página 36)
- Resolução de problemas de ritmo cardíaco (página 48)

Pedómetro

O Forerunner é compatível com o pedómetro. Pode utilizar o pedómetro para enviar dados para o Forerunner quando treina no interior, quando o sinal do GPS é fraco ou quando perde os sinais de satélite. O pedómetro encontra-se em espera e pronto a enviar dados assim que o instalar ou começar a mover-se. Tem de emparelhar o pedómetro com o Forerunner (página 22).

Quando a pilha está fraca, é apresentada uma mensagem no seu Forerunner. Tal significa que restam cerca de cinco horas à pilha.

Escolher a fonte de velocidade

Se planear treinar no exterior, pode definir o Forerunner de modo a que este utilize os dados do pedómetro para calcular o ritmo, em vez de utilizar o GPS.

1. Seleccione **MODE** > **Definições** > **Definições de corrida** > **Pedómetro** > **Sim**.
2. Seleccione **Fonte veloc.** > **Pedómetro**.

Acerca da calibração do pedómetro

A calibração do pedómetro é opcional e pode aumentar a precisão. Existem três formas de ajustar a calibração: distância, GPS e manual.

Calibrar o pedómetro por distância

Para obter os melhores resultados, o pedómetro deve ser calibrado utilizando a faixa interior de uma pista de atletismo. Uma pista de atletismo (2 voltas = 800 m) é mais exacta do que uma passadeira.

1. Seleccione **MODE** > **Definições** > **Definições de corrida** > **Pedómetro** > **Calibrar** > **Distância**
2. Seleccione uma distância.
3. Seleccione **Continuar** > **START** para começar a registar.
4. Corra ou caminhe a distância.
5. Seleccione **STOP**.

Calibrar o pedómetro por GPS

Necessita de sinais de GPS para calibrar o podómetro através do GPS.

1. Seleccione **MODE** > **Definições** > **Definições de corrida** > **Pedómetro** > **Calibrar** > **GPS.**
2. Seleccione **Continuar** > **START** para começar a registar.
3. Corra ou caminhe aproximadamente 1000 m.

O Forerunner informa-o quando tiver percorrido uma distância suficiente.

Calibrar o pedómetro manualmente

Se, quando corre, a distância do pedómetro parece ligeiramente superior ou inferior, pode ajustar manualmente o factor de calibração.

1. Seleccione **MODE** > **Definições** > **Definições de corrida** > **Pedómetro** > **Factor de Calibração**.
2. Ajuste o factor de calibração.
   - Aumente o factor de calibração se a sua distância for muito baixa.
   - Diminua o factor de calibração se a sua distância for muito alta.

Sensores da bicicleta

O Forerunner é compatível com o sensor de velocidade e cadência de bicicleta GSC 10. Para ver uma lista de sensores ANT+ de outros fabricantes compatíveis com o Forerunner, visite www.garmin.com/intosports.

Treinar com um sensor de bicicleta

Antes de começar a treinar, tem de entrar no modo de bicicleta e emparelhar o GSC 10 com o seu Forerunner.

1. Seleccione **MODE** > **Definições** > **Definições da bicicleta** > *nome da bicicleta* > **ANT+ Veloc./Cad**.
2. Seleccione **Sim** no campo **Sensores da bicicleta presentes**.
3. Se necessário, seleccione **Mais** para seleccionar o tipo de sensor.

Acerca do GSC 10

Os dados de cadência do GSC 10 são sempre guardados. Se não houver um GSC 10 emparelhado, os dados GPS são utilizados para calcular a velocidade e a distância.

A cadência é a taxa de pedalada ou “rotação”, medida pelo número de rotações do braço da manivela por minuto (rpm). O GSC 10 inclui dois sensores: um de cadência e outro de velocidade.

Para obter mais informações sobre os alertas de cadência, consulte a página 9.

Média não igual a zero para dados de cadência

A definição de média de dados não igual a zero está disponível se treinar com um sensor de cadência opcional. A predefinição é incluir os valores zero que ocorrem quando não está a pedalar.

Para activar ou desactivar a média não-zero, seleccione **MODE** > **Definições** > **Definições da bicicleta** > **Dados médios** > **Cadência**.

Medidores de potência

Para ver uma lista de sensores ANT+ de outros fabricantes compatíveis com o Forerunner, visite www.garmin.com/intosports.

Calibrar o seu medidor de potência

Antes de calibrar o seu medidor de potência, deve instalá-lo correctamente e gravar os dados. Deve estar no modo de desporto de bicicleta.

Para obter instruções de calibragem específicas para o seu medidor de potência, consulte o manual do fabricante.

1. Seleccione **MODE** > Definições > **Definições da bicicleta** > *nome da bicicleta* > **ANT+ potência**.
2. Seleccione **Sim** no campo **Medidor de potência presente**.
3. Seleccione **Calibrar**.
4. Pedale para manter o medidor de potência activo até aparecer uma mensagem.

Definição das suas Zonas de potência

Antes de configurar as zonas de potência, tem de entrar no modo de desporto bicicleta.

Pode definir sete zonas de potência personalizadas (1 = mais baixa, 7 = mais alta). Se sabe o valor do seu limite de potência funcional (FTP), introduza-o e aguarde que o Forerunner calcule automaticamente as suas zonas de potência.

1. Seleccione **MODE** > Definições > **Definições da bicicleta** > *nome da bicicleta* > **Zonas de potência**.
2. Seleccione uma opção:
   - Seleccione **% FTP** para visualizar e editar as zonas enquanto percentagem do seu limite de potência funcional.
   - Seleccione **Watts** para visualizar e editar as zonas em watts.

Média não igual a zero para dados de potência

A definição de média de dados não igual a zero está disponível se treinar com um sensor de potência opcional. A predefinição é incluir os valores zero que ocorrem quando não está a pedalar.

Para activar ou desactivar a média não-zero, seleccione **MODE** > **Definições** > **Definições da bicicleta** > **Dados médios** > **Potência**.

Registo de dados

Se tiver emparelhado um medidor de potência de outro fabricante (página 26), o Forerunner regista pontos a cada segundo. A gravação de pontos a cada segundo utiliza mais a memória disponível do Forerunner, mas cria um registo muito preciso da sua viagem.

Balanças

Utilizar a balança

Se tiver uma balança compatível com o sistema ANT+, o Forerunner pode ler os dados directamente da balança.

1. Select **MODE** > Definições > **Sistema** > **Balança ANT+**.

2 Seleccione **Sim** no campo **Activar**.

3 Seleccione .

Uma mensagem irá aparecer quando a balança for encontrada.

4 Coloque-se sobre a balança.

NOTA: se utilizar uma balança de cálculo da composição do corpo, descalce os sapatos e as peúgas para garantir a leitura e o registo de todos os parâmetros da composição do corpo.

5 Desça da balança.

DICA: Se ocorrer um erro, desça da balança e volte a tentar.

O seu dispositivo apresenta as leituras de peso, gordura corporal e hidratação corporal. As leituras de peso subsequentes são armazenadas no dispositivo e todas as leituras são automaticamente enviadas para o seu computador quando transfere o historial (página 30).

Acerca de atletas experimentados

As definições de um atleta experimentado influenciam determinados cálculos da balança. Um atleta experimentado é um indivíduo que realizou actividades de treino durante muitos anos (à excepção de lesões menores) e tem um ritmo cardíaco em repouso de 60 batimentos por minuto (bpm) ou menos.

Equipamento de fitness

A tecnologia ANT+ liga automaticamente o seu Forerunner e o seu sensor de ritmo cardíaco ao equipamento de fitness, para que possa ver o seu ritmo cardíaco na consola do equipamento. Procure o logótipo ANT+ Link Here no equipamento de fitness compatível.

Ir para www.garmin.com/antplus para obter mais instruções sobre ligação.

Emparelhar com equipamento de fitness

1 Seleccione **MODE** > **Definições** > **Sistema** > **Equipamento de fitness**.

2 Seleccione **Sim** no campo **Activar**.

3 Seleccione **MODE** para ver a página do cronómetro.

O símbolo pisca, indicando que o emparelhamento está pronto.

4 Posicione o Forerunner perto do logótipo ANT+ Link Here.

Surge uma mensagem. O símbolo fica permanente quando o dispositivo estiver emparelhado com o equipamento.

5 Inicie o cronómetro no equipamento de fitness para iniciar o seu exercício.

O cronómetro do Forerunner inicia automaticamente.

Se tiver dificuldades no emparelhamento, reinicie o Forerunner e o equipamento de fitness e tente novamente.

Historial

O Forerunner guarda os dados com base no tipo de actividade, nos acessórios utilizados e nas definições de treino. Quando a memória do Forerunner estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos. É apresentada uma mensagem de aviso no Forerunner antes de eliminar quaisquer dados.

NOTA: o historial não é guardado quando o cronómetro está parado ou em pausa.

Estimativa de memória	Descrição da actividade
220 horas	Registo inteligente sem acessórios ANT+™
160 horas	Registo inteligente com acessórios ANT+
48 horas	Gravação a cada segundo sem acessórios ANT+
42 horas	Gravação a cada segundo com acessórios ANT+

Ver um item do historial

O historial apresenta a data, hora do dia, distância, tempo de actividade, calorias e ritmo ou velocidade média e máxima. Nas actividades de natação, os dados de braçadas e eficiência também são apresentados. O historial também pode apresentar o ritmo cardíaco, os dados de cadência e a potência se estiver a utilizar um sensor de ritmo cardíaco, podómetro, sensor de cadência ou medidor de potência (acessórios opcionais).

1 Seleccione **MODE** > **Historial** > **Actividades**.

2 Utilize ▲ e ▼ para ver as suas actividades guardadas.

3 Seleccione uma actividade.

4 Seleccione **Ver mais** para ver as médias e as máximas.

5 Seleccione uma opção:

- Seleccione **Mostrar mapa** para ver a actividade num mapa.
- Seleccione **Ver percursos** para ver partes de uma actividade multidesporto.
- Seleccione **Ver voltas** para ver detalhes das voltas.

- Seleccione **Ver intervalos** para ver detalhes dos intervalos.

6 Seleccione ▲ ou ▼ para percorrer as voltas.

Ver os totais do historial por desporto

1 Seleccione **MODE** > **Historial** > **Totais**.

2 Seleccione um desporto.

Ver a quantidade de memória utilizada

Seleccione **MODE** > **Historial** > **Detalhes da memória**.

Eliminar o historial

1 Seleccione **MODE** > **Historial** > **Eliminar** > **Actividades individuais**.

2 Utilize ▲ e ▼ para seleccionar uma actividade.

3 Seleccione **Eliminar actividade**.

Eliminar actividades antigas

1 Seleccione **MODE** > **Historial** > **Eliminar** > **Actividades antigas**.

2 Seleccione **Sim** para eliminar as actividades que já tenham mais de um mês.

Utilizar o Garmin Connect

O Garmin Connect é um software baseado na Internet para armazenar e analisar os seus dados.

1 Visite www.garminconnect.com/start.

2 Siga as instruções no ecrã.

Enviar o historial para o seu computador

1 Ligue o USB ANT Stick numa porta USB do computador.

Os controladores do USB ANT Stick instalam automaticamente o Garmin ANT Agent. Pode transferir o USB ANT Agent se os controladores não o instalarem automaticamente. Visite www.garminconnect.com/start.

2 Coloque o dispositivo dentro do alcance (3 m) do computador.

3 Seleccione **Sim**.

4 Siga as instruções no ecrã.

Enviar todos os dados do seu Forerunner

Por predefinição, o Forerunner envia apenas as novas actividades para o computador. Pode enviar todas as actividade guardadas para o computador.

Seleccione **MODE** > **Historial** > **Transferir tudo**.

Impedir a transferência de dados

Pode impedir a transferência de dados para/de qualquer computador, mesmo um computador emparelhado.

Seleccione **MODE** > **Definições** > **Sistema** > **Transferência de Dados** > **Activar** > **Não**.

Objectivos

Pode criar objectivos de treino no Garmin Connect e enviá-los para o seu Forerunner.

Enviar objectivos para o Forerunner

É necessário ter uma conta Garmin Connect e emparelhar o Forerunner com o computador através de uma unidade USB ANT Stick (página 30).

1. Visite www.garminconnect.com e crie um objectivo.
2. Clique em **Enviar para dispositivo** e aguarde que um ANT Agent lhe envie o objectivo.
3. Seleccione **MODE** > **Historial** > **Objectivos**.

Navegação

Utilize as funções de navegação GPS do Forerunner para ver o caminho no mapa, guardar posições que pretende relembrar e encontrar o caminho de volta para casa.

Adicionar a página de mapa

Antes de utilizar as funcionalidades de navegação, poderá querer configurar o Forerunner para apresentar o mapa.

1. Seleccione **MODE** > **Definições** > **Sistema** > **Mapa**.
2. Seleccione **Sim** no campo **Mostrar mapa**.

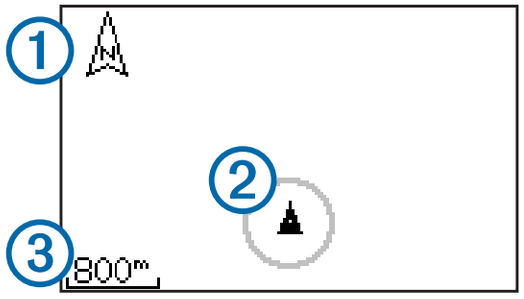
Ver o seu trajecto durante uma corrida

1. Seleccione **MODE** até que o mapa apareça.
2. Seleccione **START**.

   Quando activar o cronómetro e começar a deslocar-se, o mapa apresenta uma linha tracejada indicando o seu percurso exacto. Este tracejado tem o nome de trajecto.

3 Seleccione ▲ ou ▼ para ampliar ou reduzir o mapa.

Características do mapa



1	Aponta para Norte
2	A sua posição actual
3	Nível de zoom

Marcar a sua posição

Uma posição é qualquer ponto que pode gravar na memória. Se pretende lembrar-se de marcas terrestres ou regressar a um determinado local, pode marcar uma posição. O local é identificado no mapa com um nome e um símbolo. Pode pesquisar, ver e regressar a locais em qualquer momento.

1 Dirija-se ao local onde pretende marcar uma posição.

2 Seleccione **MODE** > **GPS** > **Guardar Local**.

3 Introduza um nome no campo superior.

4 Seleccione **OK**.

Marcar um local utilizando coordenadas

1 Seleccione **MODE** > **GPS** > **Guardar Local**.

2 Introduza as coordenadas no campo **Posição**.

3 Seleccione **OK**.

Navegar para uma posição

1 Seleccione **MODE** > **GPS** > **Ir para local**.

2 Seleccione uma posição.

3 Seleccione **Ir para**.

Quando navega para um local, as páginas de mapa e bússola são adicionadas automaticamente ao ciclo de páginas.

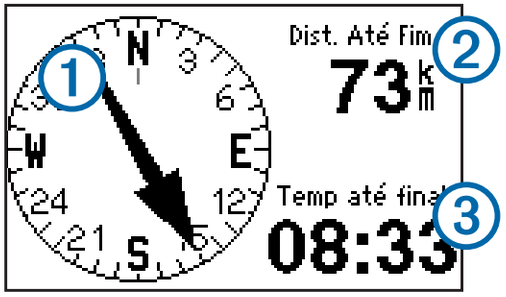
4 Seleccione **START**.

5 Seleccione **MODE** para ver o mapa.

6 Siga a linha no mapa até ao local.

Funcionalidades da bússola

Na página da bússola, a seta ① aponta para o local. A página da bússola também apresenta a distância ② e o tempo ③ que lhe faltam para chegar ao local.



Editar ou eliminar um local

1. Seleccione **MODE** > **GPS** > **Ir para local**.
2. Seleccione uma posição.
3. Edite a informação ou seleccione **Eliminar**.

Navegar de regresso ao início

Antes de poder navegar até à sua posição inicial, é necessário que esteja a treinar com GPS e que inicie o cronómetro.

Pode voltar ao seu ponto inicial a partir de qualquer ponto do seu percurso.

Durante o percurso, seleccione **MODE** > **GPS** > **Voltar ao início**.

NOTA: se estiver a utilizar o registo a cada segundo (página 34), a determinação da sua posição inicial pode demorar alguns segundos.

É apresentado o mapa. É apresentada uma linha no mapa desde a posição actual até ao ponto de partida.

Parar a navegação

Seleccione **MODE** > **GPS** > **Parar a navegação**.

Ver Informações de GPS

1. Seleccione **MODE** > **GPS** > **Satélites**.

   Aparece a informação de potência do satélite. As barras pretas representam a potência de cada sinal de satélite recebido (o número do satélite aparece sob cada uma das barras).

2. Seleccione ▲ ou ▼ para ver a página de satélites.

   A página de satélites apresenta informações acerca dos sinais de GPS que o Forerunner está actualmente a receber.

Para obter mais informações sobre o GPS, visite www.garmin.com/aboutGPS.

Personalizar o seu dispositivo

Pode personalizar as definições para cada desporto.

1. Se necessário, mantenha **MODE** premido para alterar o desporto.
2. Seleccione **MODE** > **Definições**.
3. Seleccione uma definição baseada no seu desporto activo.

   Por exemplo, se o Forerunner estiver definido para bicicleta, seleccione **Definições da bicicleta**.
4. Personalize as definições.

   As definições são guardadas para o desporto activo.

Definições do sistema

As definições do sistema aplicam-se a todos os modos de desporto.

Seleccione **MODE** > **Definições** > **Sistema**.

- **Idioma**—define o idioma do dispositivo. A mudança do idioma de texto não implica a mudança do idioma dos dados introduzidos pelo utilizador, como os nomes dos percursos.
- **Tons e Vibração**—configura o dispositivo para emitir tons audíveis quando os botões são premidos e tons audíveis ou vibração quando há mensagens.
- **Ecrã**—página 35
- **Mapa**—página 35
- **Hora**—configura o formato da hora e o fuso horário. **NOTA**: sempre que localizar satélites, o dispositivo detecta automaticamente o fuso horário e a hora do dia actual.
- **Unidades**—configura as unidades de medida para distância, elevação, peso, altura, ritmo e velocidade e o formato da posição.**NOTA**: quando o dispositivo estiver no modo de natação em piscina, a unidades de distância e velocidade são automaticamente alteradas para corresponderem ao comprimento da piscina. As unidades para os restantes modos de desporto mantêm-se inalteradas.
- **Balança ANT+**—página 27
- **Equipamento de fitness**—página 28
- **Registo de dados**—controla o modo como o dispositivo regista os dados da actividade.
  - **Gravação Inteligente**—regista os pontos-chave onde são registadas alterações de direcção, velocidade ou ritmo cardíaco.
  - **A cada segundo**—regista os pontos a cada segundo. Cria um registo bastante detalhado da sua actividade; contudo, aumenta significativamente o tamanho da actividade.

Transferência de Dados—página 30

Configuração inicial—permite executar o assistente de configuração quando voltar a ligar o dispositivo.

Ajustar as definições do

1. Seleccione **MODE** > **Definições** > **Sistema** > **Ecrã**.
2. Seleccione uma opção:
   - Para definir o tempo de permanência da retroiluminação ligada, seleccione **Tempo da retro-ilumin.**

     Utilize uma definição de tempo curta para conservar a carga da bateria.
   - Para definir o contraste do ecrã, seleccione **Contraste**.

Definições do mapa

Seleccione **MODE** > **Definições** > **Sistema** > **Mapa**.

- **Orientação**
  - **Norte no Topo**—orienta o mapa com o Norte no topo do ecrã.
  - **Trajecto para Cima**—orienta o mapa com a direcção da sua viagem no topo do ecrã.
- **Posições do utilizador**—apresenta as posições no mapa.
- **Mostrar mapa**—inclui a página do mapa no ciclo de páginas **MODE** de ciclo de páginas.

Perfis de utilizador

Definir o seu perfil de utilizador

O Forerunner utiliza as informações pessoais introduzidas pelo utilizador para calcular dados exactos. Pode alterar os seguintes dados do perfil do utilizador: sexo, idade, peso e altura.

1. Seleccione **MODE** > **Definições** > **Perfil do utilizador**.
2. Altere as definições.

Acerca das Calorias

A tecnologia de análise do consumo de calorias e do ritmo cardíaco é fornecida e suportada pela Firstbeat Technologies Ltd. Para obter mais informações, ir para www.firstbeattechnologies.com.

Acerca do Training Effect

O Training Effect mede o impacto de uma actividade na sua resistência aeróbica. Os valores do Training Effect vão acumulando durante a actividade. À medida que a actividade decorre, o valor do Training Effect aumenta e diz-lhe de que forma é que a actividade melhorou a sua

resistência. O Training Effect é determinado pelo seu perfil do utilizador, ritmo cardíaco e pela duração e intensidade da actividade.

É importante saber que os números do Training Effect (1.0–5.0) podem parecer excepcionalmente elevados durante as suas primeiras corridas. São necessárias diversas actividades para que o dispositivo aprenda a sua resistência aeróbica.

Training Effect	Descrição
1.0–1.9	Ajuda a recuperação (actividades curtas). Melhora a resistência com actividades mais prolongadas (mais de 40 minutos).
2.0–2.9	Mantém a sua resistência aeróbica.
3.0–3.9	Melhora a sua resistência aeróbica se utilizado repetidamente como parte do seu programa semanal de treino.
4.0–4.9	Melhora significativamente a sua resistência aeróbica, se repetida 1–2 vezes por semana com o tempo de recuperação adequado.
5.0	Provoca uma sobrecarga temporária que resulta em melhorias significativas. Treine com muito cuidado até atingir este valor. Necessita de mais dias de recuperação.

A tecnologia de Training Effect é fornecida e suportada pela Firstbeat Technologies Ltd. Para obter mais informações, visite www.firstbeattechnologies.com.

Campos de dados

Pode personalizar os campos de dados apresentados em até quatro páginas de treino para cada desporto. Os campos de dados que personalizar são guardados para o desporto activo. Alguns campos de dados não estão disponíveis porque são específicos de um modo de desporto.

Os campos de dados seleccionáveis com o símbolo * mostram unidades métricas ou imperiais. Os campos de dados seleccionáveis com o símbolo ** requerem um sensor ANT+.

Campo de dados	Descrição
Braçadas	Número de braçadas durante a actividade actual.

Campo de dados	Descrição
Braçadas – Intervalo	Número de braçadas durante o intervalo actual.
Braçadas – Média	Número médio de braçadas por extensão durante a actividade actual.
Braçadas – Última extensão	Número de braçadas durante a última extensão de piscina concluída.
Braçadas – Último intervalo	Número de braçadas durante o último intervalo concluído.
Braçadas/Extensão – Último intervalo	Número médio de braçadas por extensão de piscina no último intervalo concluído.
Cadência – Méd. **	Cadência média durante a actividade actual.
Cadência – Última volta **	Cadência média durante a última volta concluída.
Cadência – Volta **	Cadência média durante a volta actual.

Campo de dados	Descrição
Cadência **	Para correr, a cadência é medida em passos por minuto (spm). Para andar de bicicleta, a cadência é medida em rotações do braço da manivela por minuto (rpm).
Calorias	Quantidade total de calorias queimadas.
Calorias – Gordas	Quantidade de calorias queimadas. Necessita de uma avaliação New Leaf®.
Declive	Cálculo da subida em relação ao percurso. Por exemplo, se por cada 3 metros (10 pés) que subir (elevação) percorrer 60 metros (200 pés - distância), o grau é de 5%.
Descida total	Perda total de elevação na actividade actual.
Desporto	Símbolo do modo de desporto actual.
Direcção	A direcção para onde se desloca.

Campo de dados	Descrição
Dist. braçada – Intervalo *	Distância de braçada média durante o intervalo actual.
Dist. braçada – Méd. *	Distância média percorrida com uma braçada.
Dist. braçada – Último intervalo	Distância de braçada média durante o último intervalo concluído.
Distância – Intervalo *	Distância percorrida durante o intervalo de natação actual.
Distância – Náutica *	Distância percorrida em milhas náuticas ou quilómetros.
Distância – Última volta *	Distância percorrida durante a última volta concluída.
Distância – Último intervalo *	Distância percorrida durante o último intervalo de natação concluído.
Distância – Volta *	Distância percorrida durante a volta actual.
Distância *	Distância percorrida durante a actividade actual.
Eficiência – Intervalo	Índice de eficiência de natação durante o intervalo actual.
Eficiência – Méd.	Índice de eficiência de natação média durante a actividade actual (página 20).

Campo de dados	Descrição
Eficiência – Última extensão	Índice de eficiência de natação média durante a última extensão de piscina concluída.
Eficiência – Último intervalo	Índice de eficiência de natação durante o último intervalo concluído.
Elevação *	Distância acima ou abaixo do nível do mar.
Extensões	Número de extensões de piscina concluídas.
Extensões – Intervalo	Número de extensões de piscina concluídas durante o intervalo actual.
Extensões – Último intervalo	Número de extensões de piscina durante o último intervalo concluído.
Gráfico de Ritmo Cardíaco **	Gráfico de linhas que mostra a sua zona de ritmo cardíaco actual (1 a 5).
Hora do dia	Hora actual com base nas suas definições de hora (formato, fuso horário e hora de Verão).
Nascer-do-sol	Hora do nascer-do-sol com base na posição de GPS.
Passos – Última	Ritmo actual.

Campo de dados	Descrição
Volta *	Número de passos durante a última volta concluída.
Passos – Volta *	Número de passos durante a volta actual.
Passos *	Número de passos durante a actividade actual.
Pôr-do-sol	Hora do pôr-do-sol com base na posição de GPS.
Potência – KiloJoules **	Potência produzida total (acumulada) em kilojoules.
Potência – Máx. **	Potência máxima alcançada durante a actividade actual.
Potência – Máx. volta **	Potência máxima alcançada durante a volta actual.
Potência – Méd. 30s **	A média de movimento de 30 segundos de potência de saída.
Potência – Méd. 3s **	A média de movimento de três segundos de potência de saída.
Potência – Média **	Potência produzida média durante a viagem actual.
Potência – Última volta **	Potência produzida média durante a última volta concluída.

Campo de dados	Descrição
Potência – Volta **	Potência produzida média durante a volta actual.
Potência – Watts/kg **	Potência de saída total em watts por quilograma.
Potência **	Potência produzida actual em watts.
Precisão do GPS*	A margem de erro da sua posição exacta. Por exemplo, a posição do seu GPS tem uma margem de erro exacta de +/- 5 metros (12 pés).
Ritmo	Ritmo actual.
Ritmo – Intervalo	Ritmo médio durante o intervalo de natação actual.
Ritmo – Média	Ritmo médio para a duração da sua actividade actual.
Ritmo – Última extensão	Ritmo médio durante a última extensão de piscina concluída.
Ritmo – Última volta	Cadência média durante a última volta concluída.
Ritmo – Último intervalo	Ritmo médio durante o último intervalo de piscina concluído.
Ritmo – Volta	Ritmo médio durante a volta actual.

Campo de dados	Descrição
Ritmo Cardíaco – %Máx. **	Percentagem do ritmo cardíaco máximo.
Ritmo Cardíaco – %Máx.méd. **	Percentagem média do ritmo cardíaco máximo durante a actividade.
Ritmo Cardíaco – %Máx.volta **	Percentagem média do ritmo cardíaco máximo durante a volta.
Ritmo Cardíaco – %RC **	Percentagem de reserva cardíaca (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso).
Ritmo Cardíaco – %RC méd. **	Percentagem média da reserva cardíaca (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a actividade.
Ritmo Cardíaco – %RC volta **	Percentagem média da reserva cardíaca (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a corrida.
Ritmo Cardíaco – Méd. **	Ritmo cardíaco médio para a duração da sua actividade actual.
Ritmo Cardíaco – Última volta **	Ritmo cardíaco médio durante a última volta concluída.

Campo de dados	Descrição
Ritmo Cardíaco – Volta **	Ritmo cardíaco médio durante a volta actual.
Ritmo cardíaco **	Ritmo cardíaco em batimentos por minuto (bpm).
Subida total	Ganho total de elevação na actividade actual.
Swolf – Intervalo	Pontuação Swolf durante o intervalo actual.
Swolf – Média	A pontuação Swolf é a soma do tempo necessário para uma extensão e do número de braçadas para essa extensão (página 20). Pontuação média para toda a actividade.
Swolf – Última extensão	Pontuação Swolf durante a última extensão de piscina concluída.
Swolf – Último intervalo	Pontuação Swolf durante o último intervalo concluído.
Taxa de braçadas	Média de braçadas por minuto (spm) numa actividade de natação. Semelhante à cadência nos modos de corrida ou ciclismo.
Taxa de braçadas – Intervalo	Taxa de braçadas durante o intervalo actual.

Campo de dados	Descrição
Taxa de braçadas – Última extensão	Taxa de braçadas durante a última extensão de piscina concluída.
Taxa de braçadas - Último intervalo	Taxa de braçadas durante o último intervalo concluído.
Tempo	Tempo cronometrado.
Tempo – Decorrido	Tempo total registado. Por exemplo, se correr durante 10 minutos e parar o cronómetro durante 5 minutos, iniciando novamente o cronómetro e correr durante 20 minutos, o tempo decorrido é de 35 minutos.
Tempo – Intervalo	Tempo decorrido durante o intervalo de natação actual.
Tempo – Méd. volta	Tempo médio nas voltas já concluídas até ao momento.
Tempo – Últ. Volta	Tempo decorrido durante a última volta completa.
Tempo – Último intervalo	Tempo decorrido durante o último intervalo de natação concluído.
Tempo – Volta	Tempo decorrido durante a volta actual.
Tipo de braçada	Tipo de braçada determinado durante o intervalo actual (página 20).

Campo de dados	Descrição
Tipo de braçada – Última extensão	Tipo de braçada durante a última extensão de piscina concluída.
Tipo de braçada – Último intervalo	Tipo de braçada determinado durante o último intervalo concluído.
Training Effect (TE) **	Impacto actual (1,0 a 5,0) na sua resistência aeróbica (página 35).
Veloc. – Volta *	Velocidade média durante a volta actual.
Velocidade – Máx. *	Velocidade máxima alcançada durante a actividade actual.
Velocidade – Méd. *	Velocidade média durante a actividade.
Velocidade – Náutica	Velocidade actual em nós.
Velocidade – Última	Tempo decorrido durante o último intervalo de natação concluído.
Volta *	Velocidade média durante a última volta concluída.
Velocidade – Vertical *	Taxa de subida ou descida em metros por hora.
Velocidade – VS 30s *	Média móvel da velocidade vertical nos últimos 30 segundos.
Velocidade *	Velocidade actual.

Campo de dados	Descrição
Voltas	Número de voltas completadas.
Zona do Ritmo Cardíaco **	Intervalo actual do ritmo cardíaco (1 a 5). As zonas predefinidas baseiam-se no seu perfil de utilizador, ritmo cardíaco máximo e ritmo cardíaco em repouso.
Zona potência **	Intervalo actual da potência de saída (1 a 7) com base nas definições de FTP ou personalizadas.

Informações do dispositivo

Cuidados a ter com o dispositivo

NOTA

Não guarde o dispositivo onde possa ocorrer exposição prolongada a temperaturas extremas, pois poderão daí resultar danos permanentes.

Não utilize objectos afiados para limpar o dispositivo.

Evite os produtos químicos de limpeza e os solventes que possam danificar componentes em plástico.

Limpar o dispositivo

1. Utilize um pano humedecido numa solução de detergente suave.
2. Seque-o.

Cuidados a ter com o sensor de ritmo cardíaco

NOTA

Desprenda o módulo antes de limpar a correia.

A acumulação de transpiração e sal na correia pode diminuir a capacidade do sensor de ritmo cardíaco de comunicar dados exatos.

- Ir para www.garmin.com/HRMcare para obter instruções de lavagem detalhadas.
- Passe a correia por água após cada utilização.
- Lave sempre a correia a cada sete utilizações. O método de limpeza é determinado pelos símbolos impressos na correia.

Lavagem à máquina	
Lavagem à mão	

- Não coloque a correia na máquina de secar.

- Para prolongar a vida útil do sensor de ritmo cardíaco, desprenda o módulo quando não o estiver a utilizar.

Especificações

Especificações do Forerunner

Tipo de bateria	Bateria de iões de lítio, 620 mAh, prismática
Vida útil da bateria	A duração efectiva da bateria depende da utilização do GPS, da retroiluminação e de dispositivos ANT+. Tendo a bateria a carga completa, o Forerunner aguenta até 20 horas com o GPS ligado.
Resistência à água	Resistente à água até 50 m (164 pés)
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 ºC a 60 ºC (-4 ºF a 140 ºF)
Frequência/ protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz

Especificações do sensor de ritmo cardíaco

Tipo de bateria	CR2032 substituível pelo utilizador, 3 volts (página 44)
Vida útil da bateria	Aproximadamente 4,5 anos (1 hora por dia)
Resistência à água	30 m (98,4 pés) Este produto não transmite dados do ritmo cardíaco para o seu dispositivo GPS durante a prática de natação.
Temperatura de funcionamento	De -5 °C a 50 °C (de 23 °F a 122 °F) **NOTA**: em condições de tempo frio, use vestuário adequado para manter o sensor de ritmo cardíaco próximo da sua temperatura do corpo.
Frequência/ protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz

Especificações da unidade USB ANT Stick

Fonte de alimentação	USB
Temperatura de funcionamento	De -10 ºC a 50 ºC (de 14 ºF a 122 ºF)
Frequência/ protocolo rádio	Protocolo de comunicações sem fios ANT+ de 2,4 GHz

Alcance de transmissão	Aproximadamente 5 m (16,4 pés)

Pilha do monitor de ritmo cardíaco

AVISO

Não utilize objectos afiados para remover -pilhas substituíveis.

Contacte o seu departamento local de tratamento de resíduos para obter instruções para a correcta reciclagem de pilhas. Existência de perclorato - pode requerer cuidados no manuseamento. Consulte www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Substituir a pilha do sensor de ritmo cardíaco

1. Utilize uma pequena chave Philips para remover os quatro parafusos na parte posterior do módulo.
2. Retire a tampa e a bateria.

3. Aguarde 30 segundos.
4. Coloque a nova pilha com a face positiva virada para cima.

   NOTA: não danifique nem perca a junta do O-ring.
5. Volte a colocar a tampa posterior e os quatro parafusos.

Depois de substituir a pilha do sensor de ritmo cardíaco, deve voltar a emparelhá-lo com o dispositivo (página 22).

Anexo

Registar o seu dispositivo

Ajude-nos a ajudá-lo efectuando ainda hoje o registo online.

- Aceda a http://my.garmin.com.
- Guarde o recibo de compra original ou uma fotocópia num local seguro.

Tamanhos e circunferências das rodas

O tamanho das rodas encontra-se marcado nos dois lados do pneu. Para alterar o perfil da sua bicicleta, consulte a página 18.

Dimensão da Roda	C (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965

Dimensão da Roda	C (mm)
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105

Dimensão da Roda	C (mm)
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Resolução de problemas

Actualizar o software através do Garmin Connect

É necessário ter uma conta Garmin Connect e emparelhar o Forerunner com o computador através de uma unidade USB ANT Stick (página 30).

1. Visite www.garminconnect.com.

   Se houver um novo software disponível, o Garmin Connect alerta-o para actualizar o software.

2. Siga as instruções no ecrã.

3. Mantenha o seu dispositivo dentro do alcance (3 m) do computador durante o processo de actualização.

Obter mais informações

Pode obter mais informações acerca deste produto no website da Garmin.

- Visite www.garmin.com/intosports.
- Visite www.garmin.com/learningcenter.
- Visite http://buy.garmin.com ou contacte um revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

Resolução de problemas do Forerunner

Problema	Solução
Os botões não respondem. Como posso repor o dispositivo?	1 Mantenha o botão premido até que o ecrã se apague. 2 Mantenha o botão premido até que o ecrã se acenda. **NOTA**: esta acção não apaga nenhum dos seus dados nem definições.
Pretendo limpar todos os dados de utilizador do meu dispositivo.	**NOTA**: esta acção elimina toda a informação introduzida pelo- utilizador, porém, não elimina o seu historial. 1 Desligue o dispositivo. 2 Ligue o dispositivo enquanto mantém o botão **MODE** premido. 3 Seleccione **Sim**.
Que devo fazer para repor as predefinições de fábrica no dispositivo?	1 Prima **MODE** e **ENTER** em simultâneo e depois prima o botão . 2 Liberte o botão e depois liberte os botões **MODE** e **ENTER**.
O meu dispositivo não localiza sinais de satélite.	1 Afaste o dispositivo de parques de estacionamento fechados, edifícios altos e árvores. 2 Mantenha-se estático durante alguns minutos.
Alguns dados desapareceram do historial.	Quando a memória do Forerunner estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos. Transfira os dados para o seu computador regularmente para evitar a perda de dados.
Onde estão as informações acerca da versão do software?	Seleccione **MODE** > **Definições** > **Acerca do Forerunner** para ver informações importantes sobre o software e a ID da unidade.
Como altero rapidamente os desportos?	Prima **MODE**.
Como obtenho uma avaliação New Leaf?	Visite www.newleaffitness.com. Alguns ginásios e centros de saúde podem providenciar uma avaliação.

Resolução de problemas do sensor ANT+

Problema	Solução
Tenho um sensor ANT+ de terceiros.	Certifique-se de que é compatível com o Forerunner (www.garmin.com/intosports).
Substituí a bateria no meu acessório.	Tem de emparelhar novamente o sensor com o Forerunner (página 22).
Os dados de ritmo cardíaco são imprecisos ou erráticos.	• Certifique-se de que o sensor de ritmo cardíaco se encontra ajustado ao seu corpo. • Aqueça durante 5–10 minutos. • Volte a humedecer os elétrodos e o adesivo de contacto. Use água, saliva ou gel para elétrodos. • Lave sempre a correia a cada sete utilizações (página 42). • Vista uma camisa de algodão ou molhe a sua camisa, se tal for adequado à sua actividade. As fibras sintéticas podem entrar em contacto com o sensor de ritmo cardíaco e criar electricidade estática, interferindo desta forma com os sinais cardíacos. • Afaste-se de fontes de campos electromagnéticos fortes e de alguns sensores sem fios de 2.4 GHz, que podem interferir com o monitor de ritmo cardíaco. As fontes de interferência podem incluir linhas eléctricas de alta tensão, motores eléctricos, fornos microondas, telefones sem fios de 2,4 GHz e pontos de acesso de LAN sem fios.

Cálculos de zona de ritmo cardíaco

Zona	% do ritmo cardíaco máximo	Esforço sentido	Benefícios
1	50–60%	Ritmo fácil e descontraído, respiração ritmada	Nível de iniciação de treino aeróbico, reduz o stress
2	60–70%	Ritmo confortável, respiração um pouco mais profunda, é possível falar	Treino cardiovascular básico, bom ritmo de recuperação
3	70–80%	Ritmo moderado, maior dificuldade em falar	Capacidade aeróbica superior, treino cardiovascular ideal
4	80–90%	Ritmo rápido e um pouco desconfortável, esforço respiratório	Capacidade e limite anaeróbico superior, aumento de velocidade
5	90–100%	Ritmo de sprint, insustentável por um longo período de tempo, respiração dificultada	Resistência anaeróbica e muscular, aumento da potência

Índice remissivo

A

actualizações de software 46
alertas 9–10
altímetro barométrico 6
ANT+
  balança 27
  emparelhar 22
  equipamento de fitness 28
  medidores de potência 26
  pedómetro 24
  sensor de ritmo cardíaco 22
  sensores de bicicleta 26
  USB ANT Stick 30
Anunciar o Garmin Connect 30, 46
atleta experimentado 28
Auto Lap 11–12
Auto Pause 12

B

balança 5, 27
bússola 33

C

cadência
  alertas 9
  campos de dados 37
  sensores 26
  treino 26
calibração
  altímetro barométrico 6
  pedómetro 25–26
calorias
  alertas 9
  campos de dados 37
  consumo 35
campos de dados 36
carregar 3
coordenadas 32
corrosão 3
CR2032 3, 43
  sensor de ritmo cardíaco 44
cronómetro de contagem
  descendente 21

D

definições 34
deslocamento automático 12
dimensão dos pneus 45
distância
  alertas 9
  campos de dados 38

E

elevação
  altímetro barométrico 6
  campos de dados 38
eliminar os dados de utilizador 47
emparelhar com computadores 30
emparelhar sensores ANT+ 22
equipamento de fitness 28
especificações 43
exercícios
  intervalo 14
  multidesporto 8
  personalizar 15
exercícios intervalados 14
exercícios só com braços 21
exercícios só com pernas 21

G

GPS 4, 18, 33
  navegação 31
  precisão 39
grau 37
GSC 10 26
guardar actividades 8

H

histórico 29
  em falta 47
  visualizar 47

I

ícones 5
idioma 34
índice de eficiência 20
intervalos, natação 20

L

limpeza 42
localizar sinais de satélite 47

M

mapa 31, 35
média não-zero 26, 27
memória em horas 29
modos de desporto
  alterar 7
multidesporto 8

N

natação 19
navegar
    voltar ao início 33
New Leaf 37, 47

O

objectivos 31

P

pausas para caminhar 10
pedómetro 24, 25–26
percursos 16–18
perfil 35
perfil de utilizador 35
personalizar
    campos de dados 36
    definições 34
pontuação swolf 20
posições 32, 35
potência
    campos de dados 39
    dados médios 27
    metros 26
    zonas 27

R

registar o seu dispositivo 44
registo de dados 27, 33, 34
registo inteligente 34
reiniciar o dispositivo 47
resistência à água 19, 43
resolução de problemas 46, 47
    acessórios ANT+ 48
retroiluminação 4, 5, 35
ritmo 39
    alertas 9
    campos de dados 40–41
    zonas 23–24
ritmo cardíaco 43
    bateria 44
    emparelhar 22
    limpar 42
    resolução de problemas 22

S

segurança 3
sensor de ritmo cardíaco 43
    CR2032 44
    emparelhar 22
sensores de bicicleta 26
sinais de satélite 47
sons
    teclas 34

T

tamanhos das rodas 45
teclas 5
    bloquear 6
    sons 34
tempo
    alertas 9
    campos de dados 41
    zonas 34
temporizador 7
    contagem decrescente 21
tipos de braçada 20
trajectos 31
Training Effect 35, 41
transferir dados 31
treino de triatlo 8
treino em interior 18

U

unidades de medida 34
USB ANT Stick 30, 43

V

velocidade 24, 42
Virtual Partner 12
Virtual Racer 13
voltar ao início 33

www.garmin.com/support

913 397 8200 1 800 800 1020	0808 238 0000 +44 870 850 1242	1 866 429 9296	43 (0) 3133 3181 0
00 32 2 672 52 54	00 45 4810 5050	00 358 9 6937 9758	00 331 55 69 33 99
0180 5 / 42 76 46 - 880	00 39 02 3669 9699	0800 0233937	815 69 555
00800 4412 454 +44 2380 662 915	00 35 1214 447 460	00 34 902 007 097	00 46 7744 52020

Garmin International, Inc
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062, EUA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR
Reino Unido

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.,
New Taipei City, 221, Taiwan (R.C.)

ANT+

МП02

© 2011-2012 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias